VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР



НАСТАВЛЕНИЕ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОВЕТСКОЙ АРМИИ И ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА (НФП-78)

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

103. Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков борьбы с противником в рукопашной схватке, на воспитание смелости и решительности, инициативы и находчивости.

104. В содержание занятий по рукопашному бою включаются: подготовительные упражнения и приемы самостраховки, приемы боя с оружием (автоматом, ножом, малой лопатой), удары рукой и ногой и защиты от них, болевые приемы, броски, удушения, приемы обезоруживания.

105. Учебные занятия проводятся на ровной травянистой площадке, на специально подготовленной яме с песком и опилками или в зале. Уколы штыком, удары прикладом, ножом, лопатой, рукой и ногой отрабатываются на подвесных мешках, тренировочных чучелах и мишенях (плетенках).

106. Разучивание приемов самостраховки, ударов рукой и ногой осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в содержание всех последующих занятий. Приемы самостраховки, болевые приемы и броски разучиваются в обе стороны.

107. Выполнение болевых приемов, бросков и приемов обезоруживания сочетается с нанесением противнику ударов рукой и ногой в наиболее уязвимые места и доводится до положения связывания лежа или конвоирования.

Совершенствование изученных приемов проводится с постепенным усложнением условий их выполнения.

108. Комплексная тренировка проводится групповым или поточным методами, а также в виде учебных схваток по заданиям руководителя.

109. При обучении приемам рукопашного боя применяются распоряжения и команды:

— для изготовки к бою — **«К бою — ГОТОВЬСЬ»;**

— для нанесения укола на месте — **«КОЛИ»;**

— для нанесения уколов в движении — **«Нанести уколы по чучелам (мишеням) — ВПЕРЕД»;**

— для отбивов — **«Вправо (влево, вниз направо) — ОТБЕЙ»;**

— для нанесения ударов — **«Кулаком (ребром ладони, ногой, ножом, прикладом, лопатой) — БЕЙ»;**

— для выполнения приема по разделениям указываются исходное положение и порядок выполнения, например при обучении задней подножке: «**Первые номера с шагом левой ногой в сторону, осадить противника, делай — РАЗ; подбить правой ногой подколенный сгиб ноги противника и рывком руками вниз налево бросить его на землю, делай — ДВА; обозначить удар каблуком в подреберье, делай — ТРИ»;**

— для слитного выполнения болевого приема, обезоруживания или броска — **«Загиб руки за спину — начи-НАЙ», «Заднюю подножку — начи-НАЙ», «Обезоруживание — начи-НАЙ»** и т. д.;

— для выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем исполнительная команда «Вперед», например: «**Переползти пять метров, свалить противника броском с захватом ног сзади и провести удушающий захват — ВПЕРЕД».**

СОДЕРЖАНИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

Упражнения, приемы и действия для подготовительной части занятий

110. В подготовительную часть занятий включаются передвижения, общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, простейшие приемы борьбы и приемы самостраховки.

Изготовка к бою выполняется с оружием (автомат, нож, малая лопата) и без оружия (рис. 38, *а*, *б*, *в*, *г*).

Передвижения выполняются шагом (шагом с выпадом), скачком и бегом.

Приемы самостраховки выполняются падениями вперед (рис. 39), назад (рис. 40), на бок, кувырками вперед (назад), кувырком через плечо (рис. 41).

Приемы для основной части занятия

111. Упражнение 41. Рукопашный бой (комплекс № 1).

Укол штыком. Из изготовки к бою послать автомат штыком в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой (рис. 42); выдернуть штык и толчком ле-

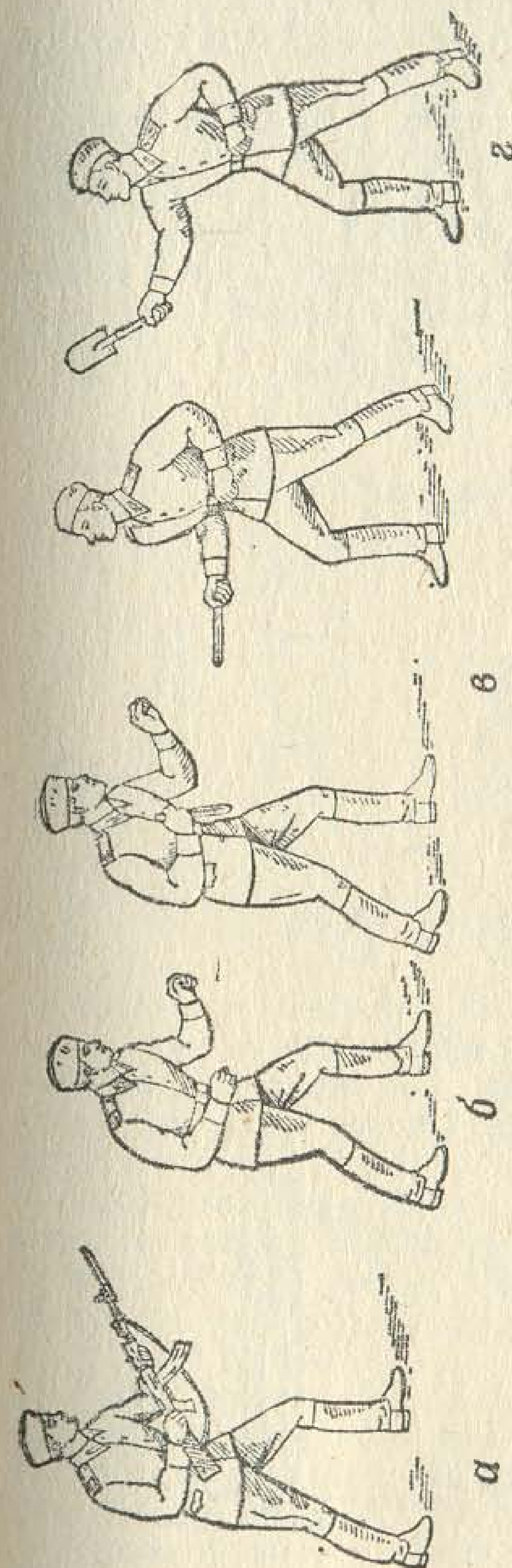


Рис. 38. Изготовка к бою:

а — с автоматом; *б* — без оружия; *в* — с ножом; *г* — с малой лопатой

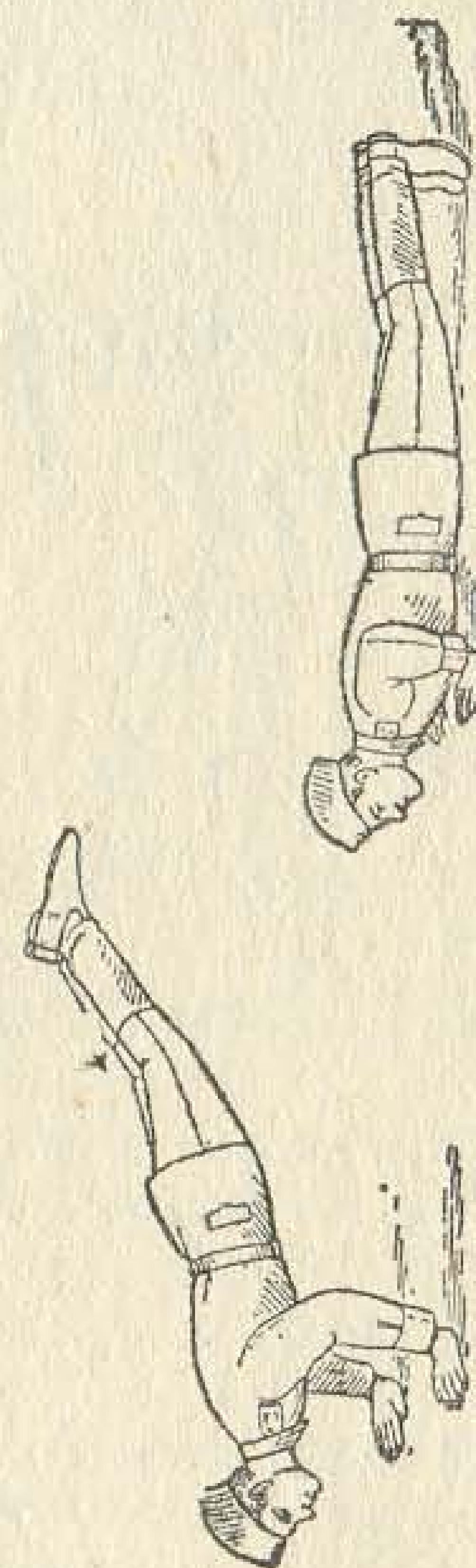


Рис. 39. Самостраховка при падении вперед



Рис. 40. Самостраховка при падении назад



Рис. 41. Кувырок через плечо



Рис. 42. Укол штыком

вой ноги принять изготовку к бою (на месте) или с толчком правой принять изготовку к бою и продолжать движение.

Удар прикладом сбоку. Из изготовки к бою с толчком правой ногой и быстрым движением правой руки снизу вверх налево, а левой — на себя нанести удар острым углом приклада в голову противника. В момент удара правая нога выставляется несколько впереди левой (рис. 43).



Рис. 43. Удар прикладом сбоку

Отбивы автоматом и малой лопатой. Выполняются ударом конца ствола (ребром лопаты) по оружию противника вправо, влево или вниз направо. Вслед за отбивом наносится укол, тычок стволом или удар прикладом (лопатой).

Удары ножом и малой лопатой. Наносятся с коротким замахом сверху, справа, слева (наотмашь), снизу, тычком (в шею, голову, живот, верхнюю часть туловища). Вслед за нанесением удара принимается изготовка к бою или удар повторяется.

Удары рукой и ногой. Наносятся основанием сжатых в кулак пальцев, мышечной частью кулака, основанием и ребром ладони, локтем и предплечьем, носком ноги, каблуком, стопой, коленом.

Удары наносятся кратчайшим путем с коротким замахом в наиболее уязвимые места: по голове, ключице, суставам рук и ног, в солнечное сплетение, печень, почки, подре-

берье, промежность, по крестцу, голени, стопе. Вслед за ударом принимается изготовка к бою или применяются другие приемы.

Защита от ударов рукой. Выполняется отбивом руки в сторону, подставкой под удар ладони, предплечья или плеча, нырком под удар или отходом назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место.

Защита от удара ногой уходом в сторону. При ударе противника правой ногой с шагом левой влево вперед повернуться направо и подхватить левой рукой ногу снизу. Поднимая ее вверх, опрокинуть противника на землю и нанести удар ногой (рис. 44).

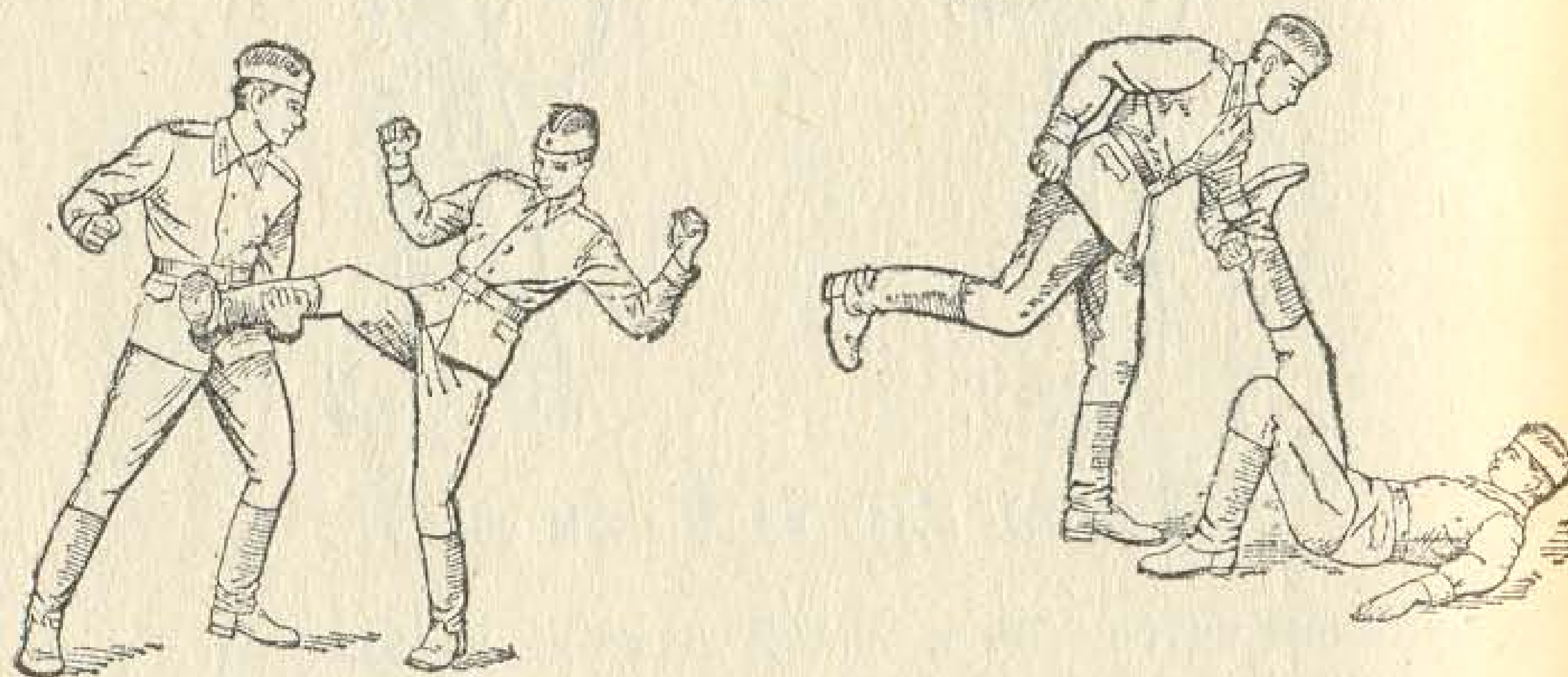


Рис. 44. Защита от удара ногой уходом в сторону

Защита от удара ногой подставкой рук. Встретить ногу противника предплечьями прямых скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху), захватить ее правой рукой за пятку, заводя стопу в локтевой сгиб левой руки, рывком вверх на себя бросить противника на землю, нанести удар ногой, наступить на другую ногу и выкрутить захваченную ногу (рис. 45).

Загиб руки за спину. Захватить левой рукой сверху кисть правой руки противника, а правой — одежду у локтя снаружи и нанести удар ногой в голень или промежность. Резко потянуть правой рукой на себя, а левой от себя, согнуть руку противника в локтевом суставе. Заложить предплечье захваченной руки в локтевой сгиб своей левой руки, одновременно поставить левую ногу снаружи правой

ноги противника и нанести ему удар ребром ладони по шее, захватить правой рукой за волосы, воротник, каску. Для связывания свалить противника на землю, сесть на него, плотно прижать коленом захваченную руку, провести загиб другой руки (рис. 46) *.



Рис. 45. Защита от удара ногой подставкой рук

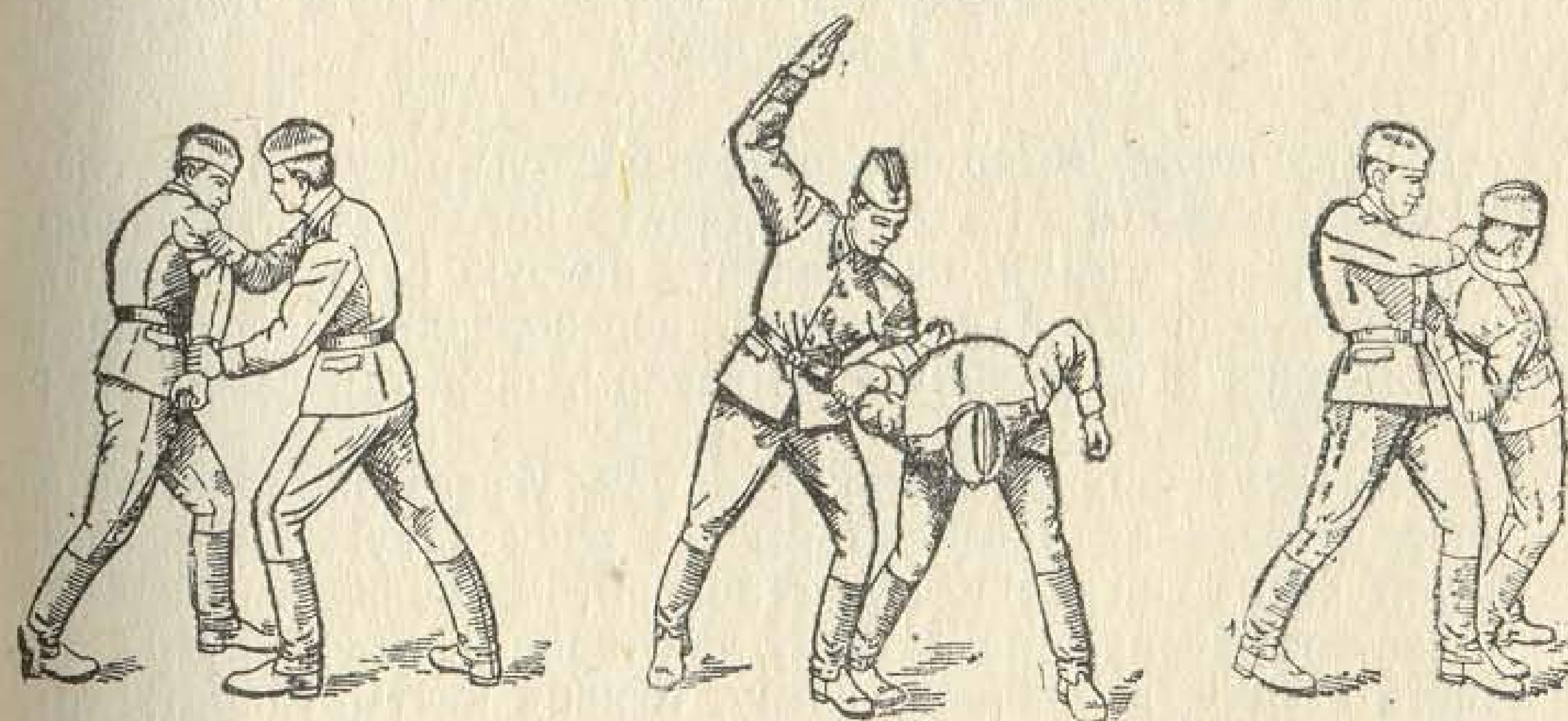


Рис. 46. Загиб руки за спину

Обезоруживание противника при ударе ножом снизу применением загиба руки за спину. С шагом левой ногой вперед встретить предплечьем левой руки руку противника. Захватив правой рукой за одежду у локтя, нанести удар ногой в промежность, провести загиб руки за спину, обезоружить (рис. 47) и конвоировать.

---

* Способы связывания, обыска и конвоирования изложены в ст. 113.

Рычаг руки наружу. Захватить правую кисть противника двумя руками так, чтобы большие пальцы находились на тыльной стороне ладони. Поднимая захваченную руку вверх, согнуть кисть к предплечью (дожим кисти) и нанести удар ногой. Выкручивая захваченную руку наружу, свалить противника на землю, ударить ногой, зажать захваченную руку ногами, перехватить правую руку за пальцы, а левую — за одежду у локтя, переворачивая противника лицом вниз и садясь на него верхом, провести загиб руки за спину (рис. 48).

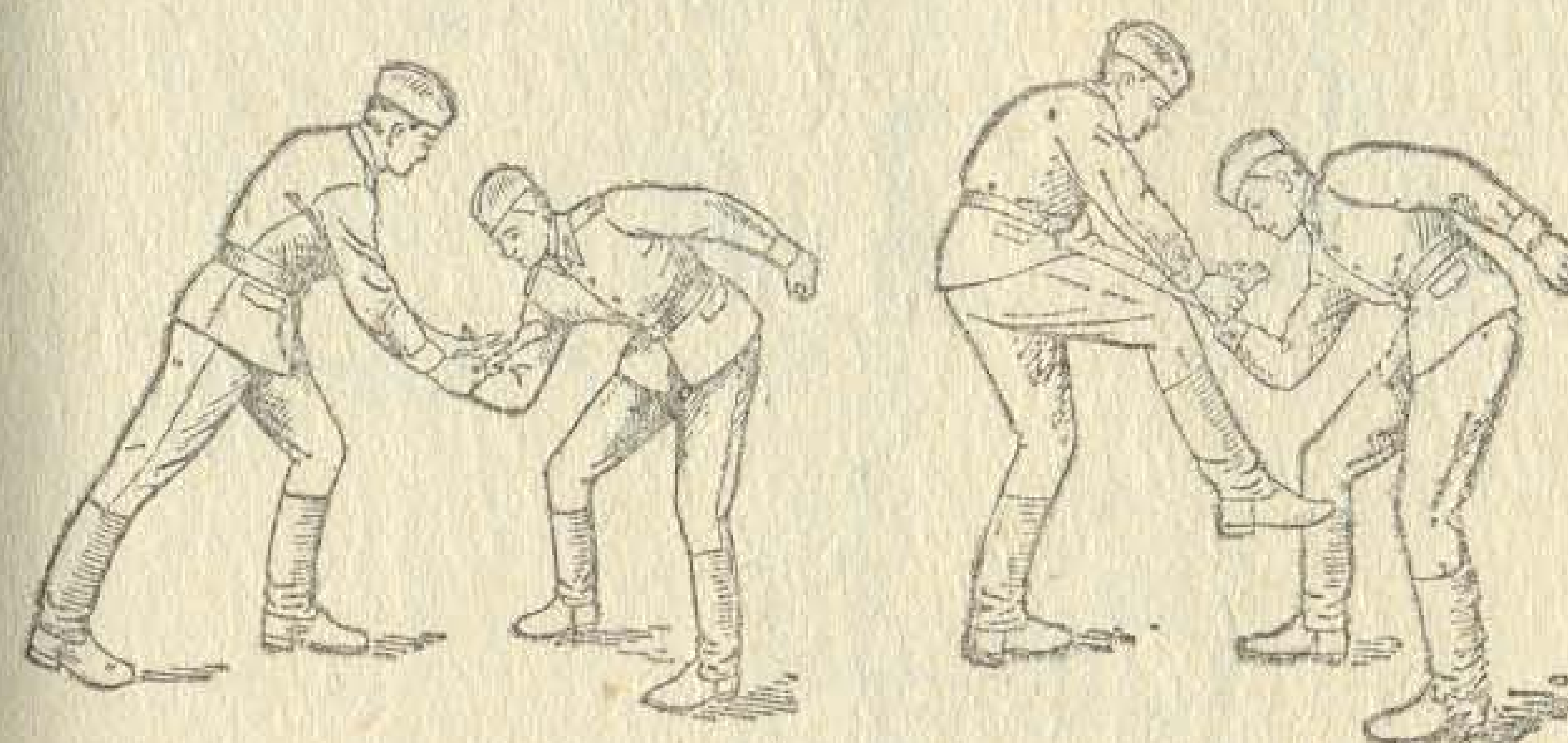


Рис. 47. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор спереди применением рычага руки наружу. С шагом левой ногой вперед влево и поворотом направо отбить и захватить вооруженную руку противника левой рукой за кисть сверху, а правой — снизу. Сгибая кисть, ударить ногой в промежность. Провести рычаг руки наружу и свалить противника на землю. Нанести удар ногой, дожимая кисть, обезоружить противника (рис. 49).

Бросок с захватом ног сзади и удушение. Подскочить к противнику сзади и захватить руками его ноги ниже колен; толкнув противника плечом под ягодицы, рвануть ноги на себя вверх, бросить противника на землю и, не выпуская ног, нанести удар носком в промежность или живот. Прыжком сесть ему на поясницу, поставив левую ногу на колено, а правую — ступней на землю впереди себя (под плечо противника). Нанести удар по голове, вслед за этим немедленно отогнуть голову противника назад и, наложив на горло

предплечье другой руки, соединить руки. Упираясь правой ногой о землю и отгибая голову противника назад, провести удушение.



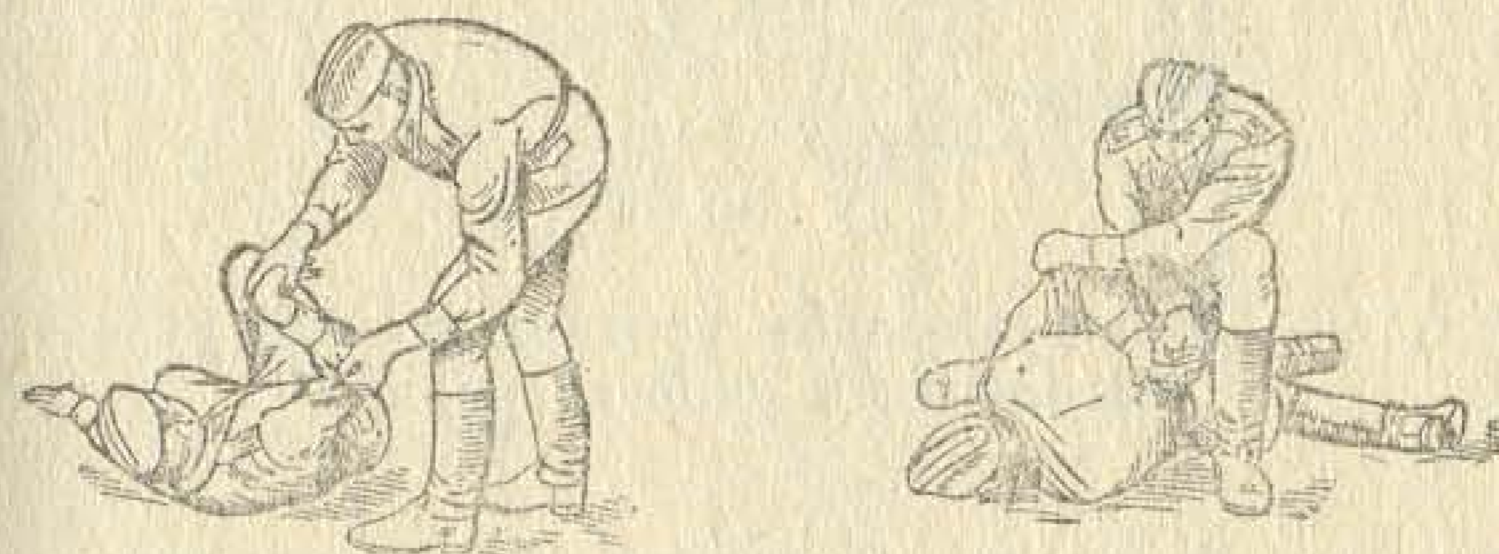


Рис. 48. Рычаг руки наружу

При сопротивлении противника перекатиться на спину, обхватив его туловище ногами на уровне пояса, соединить их и, выпрямляя ноги, продолжать удушение противника руками и ногами (рис. 50).

Задняя подножка. Захватив левой рукой одежду на левом плече, а правой — у левого локтя, рвануть противника вниз и осадить его на впереди стоящую левую ногу. Одновременно сделать шаг правой ногой вперед вправо, перенося на нее центр тяжести тела. Подбивая левой ногой подколенный сгиб ноги противника, бросить его на землю и нанести удар ногой. Для связывания и конвоирования прижать захваченную руку ногами, перехватить левой рукой

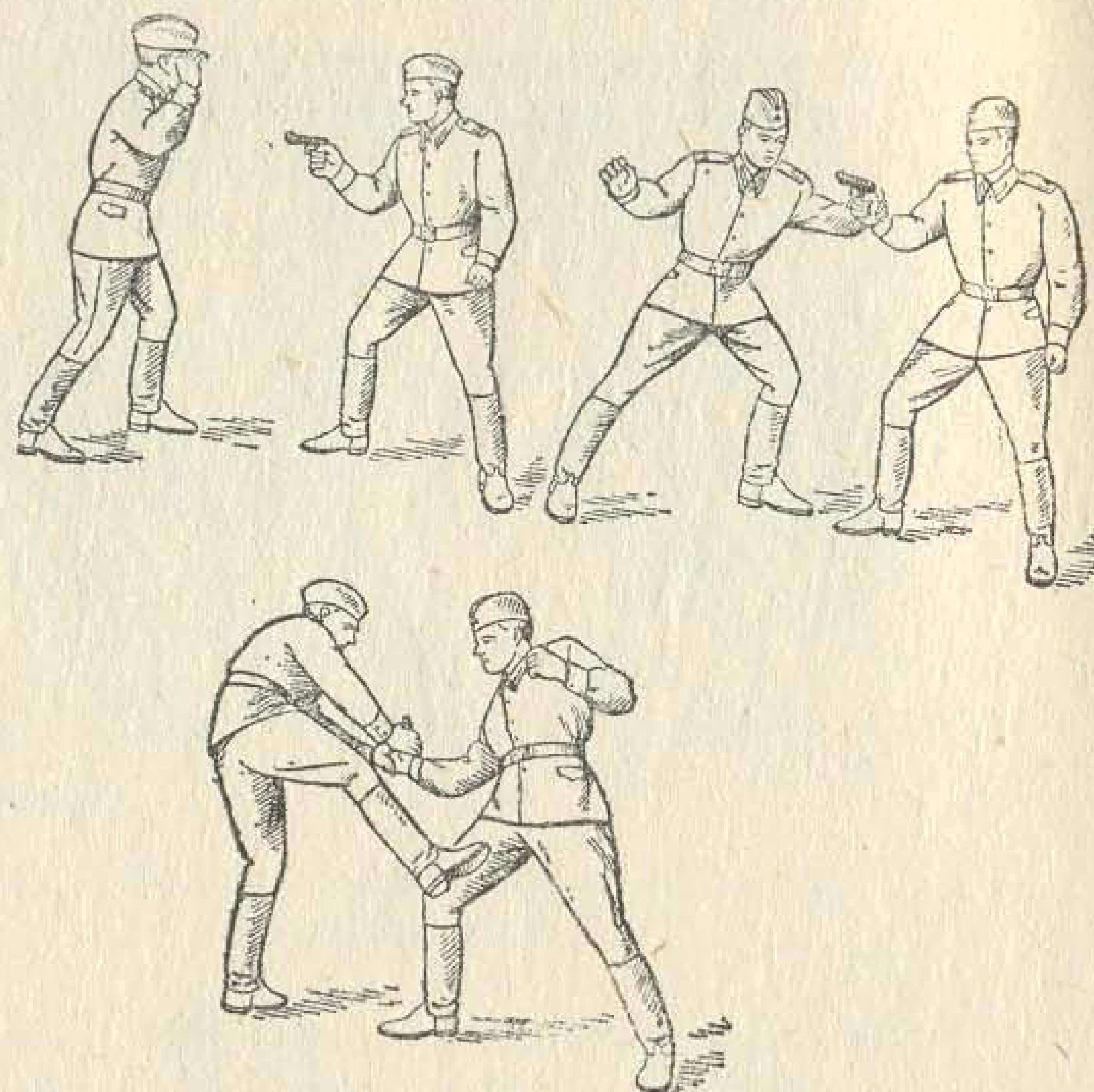


Рис. 49. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор спереди

за кисть (дожим кисти), а правой — за локоть руки противника; переворачивая и садясь на него, провести загиб руки за спину (рис. 51).

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево. С шагом левой ногой вперед влево правой рукой отбить и захватить оружие противника. Сделать шаг правой ногой к левой ноге противника и захватить оружие левой рукой. Нанести удар левой ногой в промежность, провести заднюю подножку с ударом прикладом по голове и обезоружить (рис. 52).

112. Упражнение 42. Рукопашный бой (комплекс № 2). Включает приемы, предусмотренные комплексом № 1, а также следующие приемы рукопашного боя.

Рычаг руки внутрь. Захватить предплечье правой руки противника двумя руками сверху и нанести удар ногой в колено (промежность). Резко выкручивая руку внутрь, по-



Рис. 50. Бросок с захватом ног сзади на удушение

тянуть ее на себя. Отставляя правую ногу назад и поворачиваясь направо, подвести плечо противника под свое левое плечо. Нажимая на захваченную руку своим плечом и вынося левую ногу вперед и садясь на нее, свалить противника. Удерживая левой рукой локтевой сгиб захваченной руки, перевести ее на загиб за спину и сесть на противника, травмировать или связать его (рис. 53).

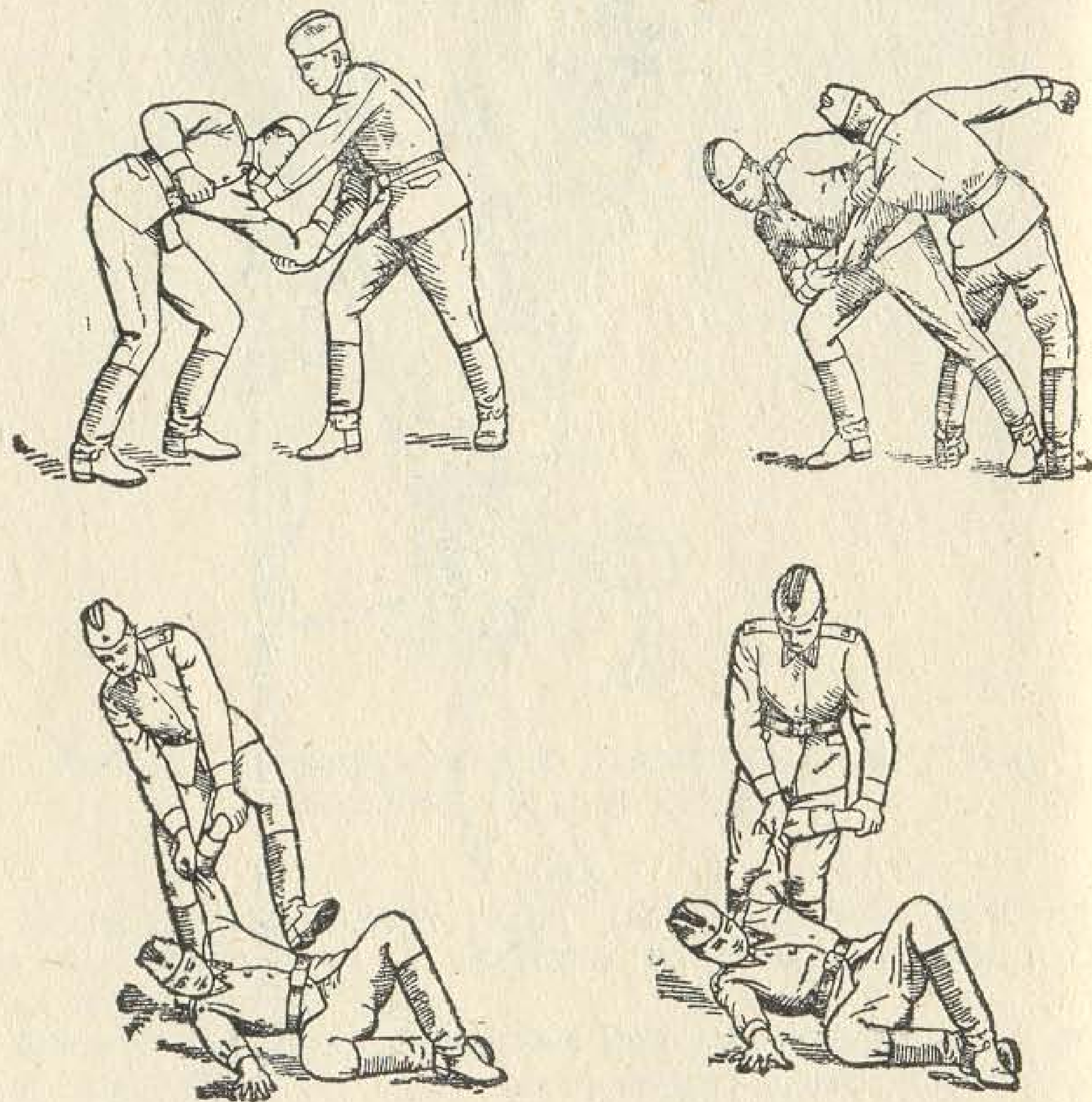


Рис. 51. Задняя подножка

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор сзади применением рычага руки внутрь. С поворотом направо кругом на правой ноге правым предплечьем отбить вооруженную руку противника и захватить ее двумя руками сверху, нанести удар ногой в колено (промежность). Продолжая поворот на левой ноге и отставляя правую назад, провести рычаг руки внутрь. Нажимая правой рукой на тыльную часть кисти (дожим кисти), обезоружить противника (рис. 54).

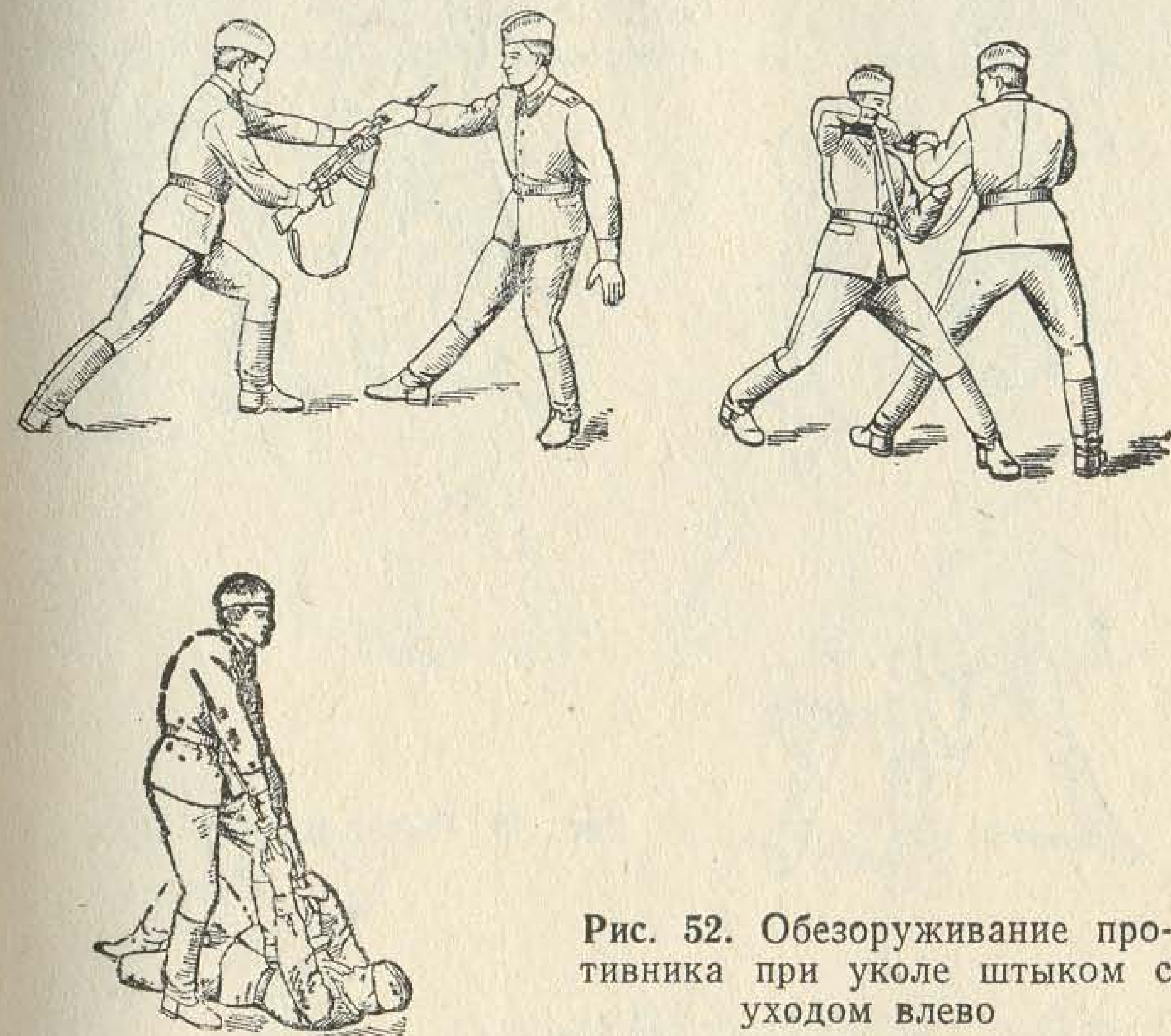
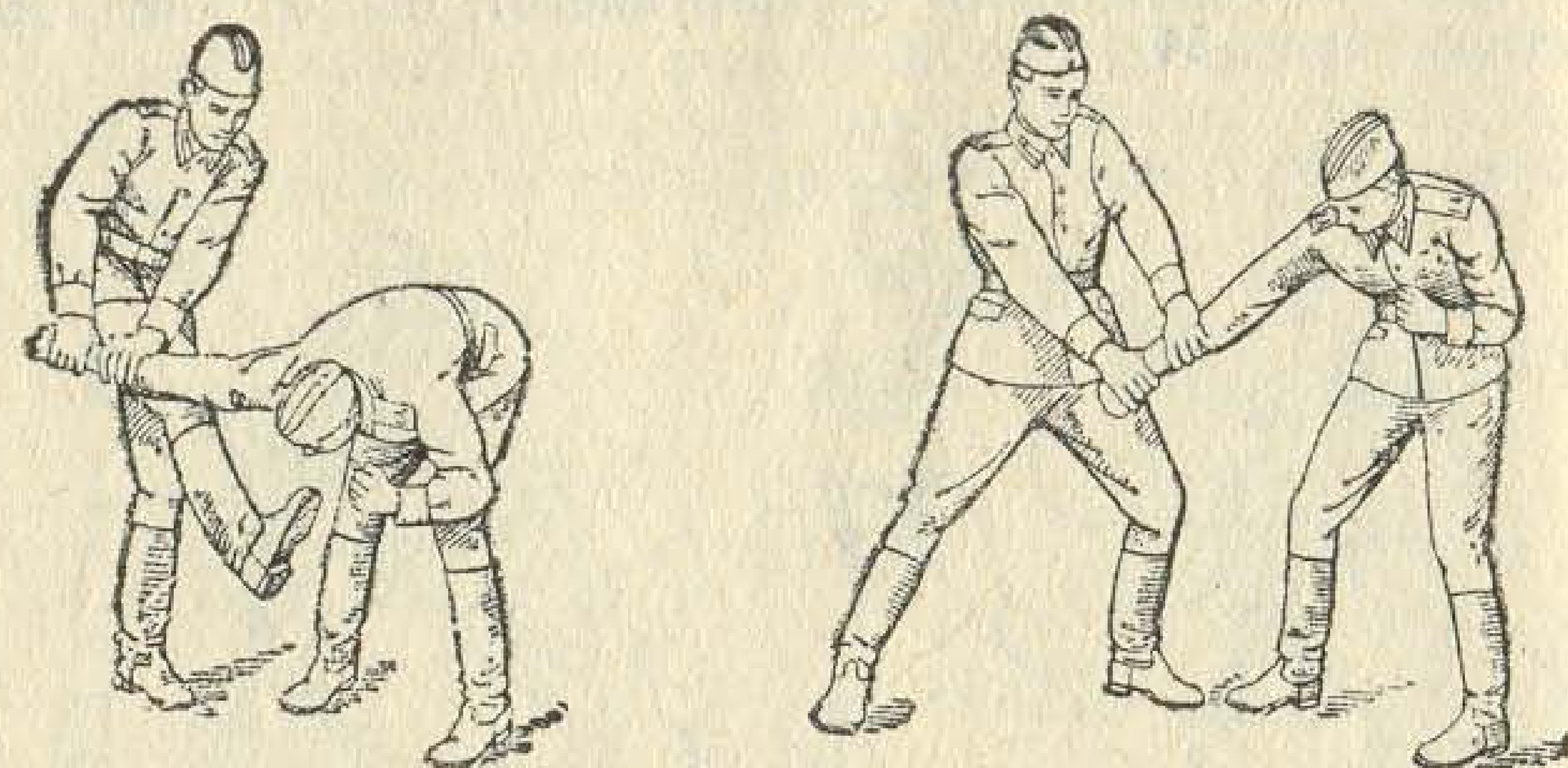


Рис. 52. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево

Обезоруживание противника при ударе ножом сверху применением рычага руки внутрь. С шагом левой ногой вперед встретить предплечьем левой руки руку противника на замахе. Захватив правой рукой запястье или предплечье противника сверху, нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь. Дожимом кисти обезоружить противника (рис. 55).

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо. С шагом правой ногой вперед вправо левой рукой отбить и захватить оружие. Сделать шаг левой ногой к ноге противника. Нанести удар правой рукой по лицу, а правой ногой — в подколенный сгиб его левой ноги, обезоружить противника (рис. 56).



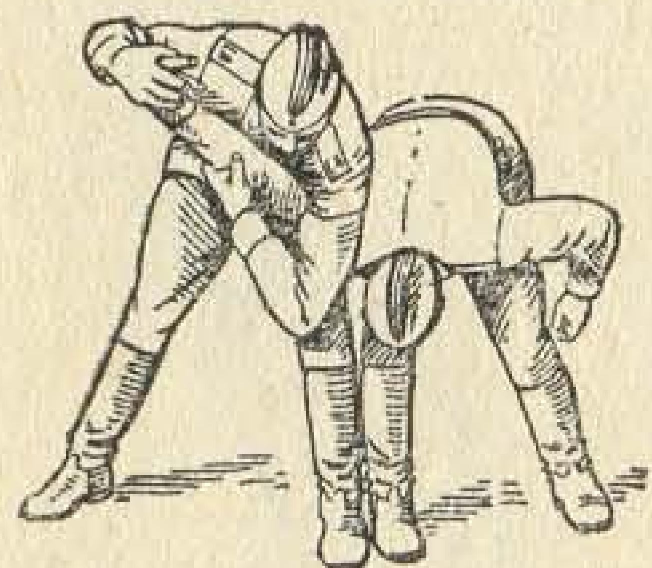


Рис. 53. Рычаг руки внутрь

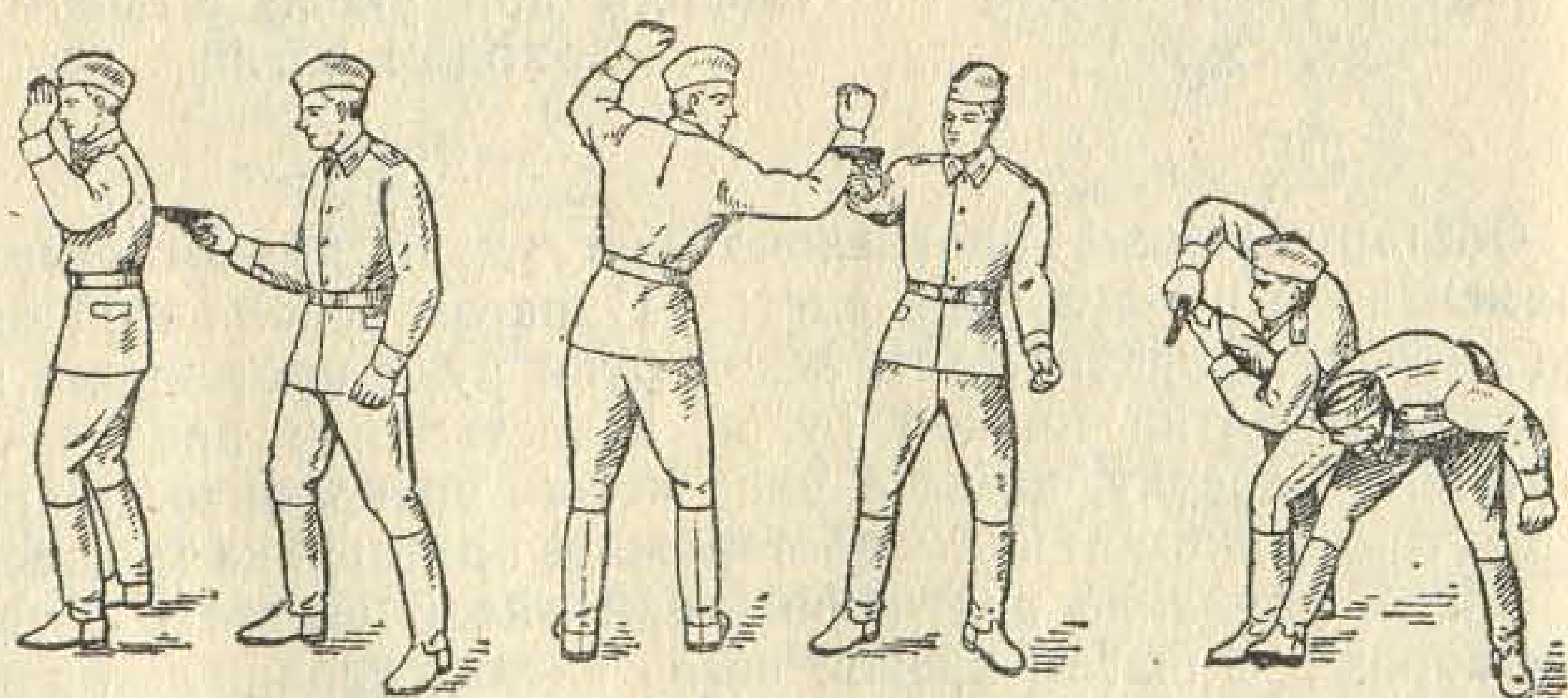


Рис. 54. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор сзади применением рычага руки внутрь

Узел руки наверху. Захватить правой рукой правую руку противника за кисть сверху. Потянув ее на себя, ударить левой рукой в локтевой сгиб. Поднимая предплечье руки противника вверх, захватить левой рукой свое правое предплечье (завязать узел). Поворачиваясь налево, нанести удар

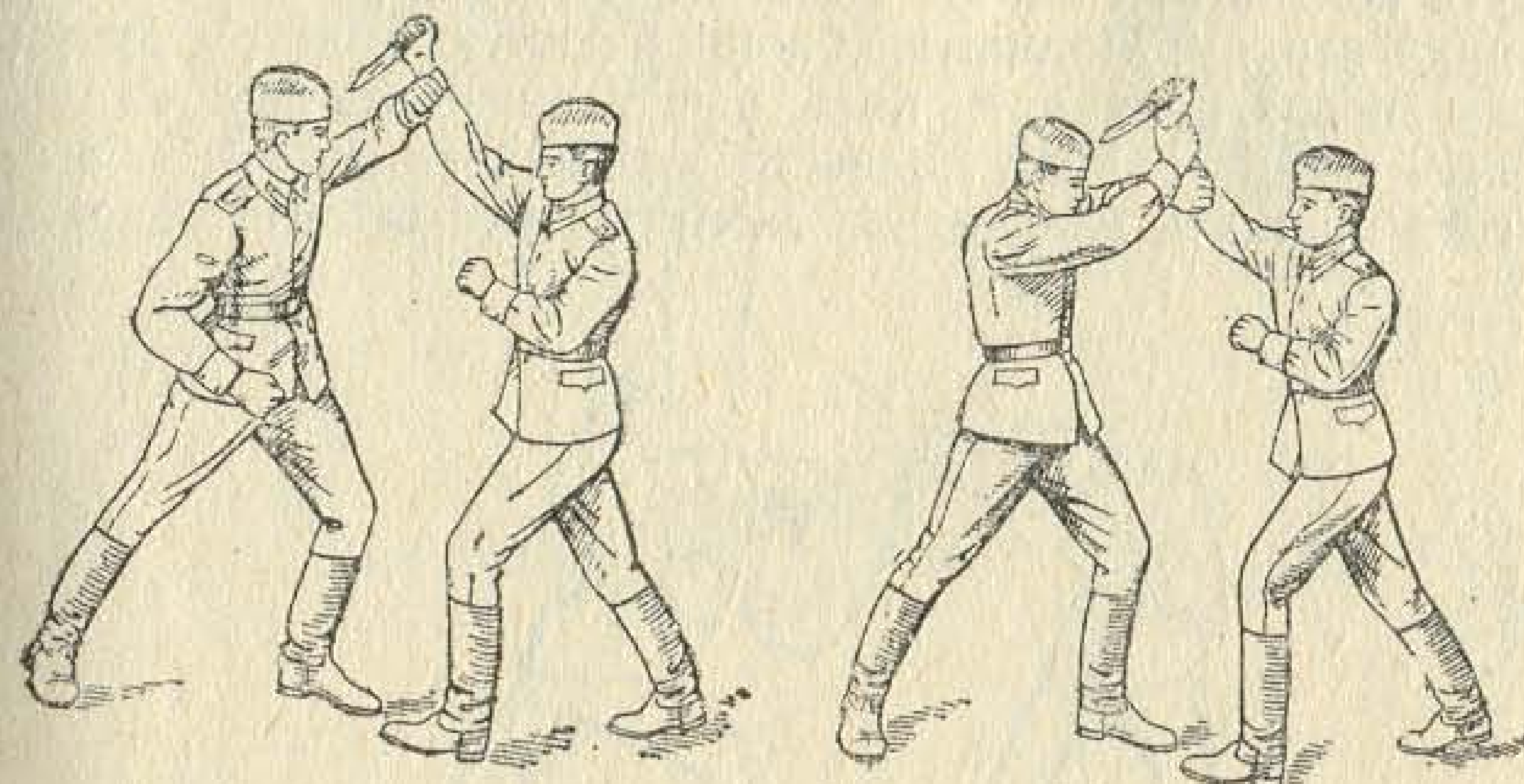




Рис. 55. Обезоруживание при ударе ножом сверху применением рычага руки внутрь

ногой в промежность, свалить противника. При необходимости нанести повторный удар ногой и, проводя правой рукой дожим кисти, захватить левой рукой одежду у локтя. Провести загиб руки за спину, сесть на противника верхом и связать его (рис. 57).

Обезоруживание противника при ударе ножом наотмашь применением узла руки наверху. С шагом левой ногой влево вперед и поворотом направо встретить вооруженную руку противника предплечьями обеих рук, поставив их вертикально. Захватив правой рукой предплечье руки противника, а

левой рукой нажимая в локтевой сгиб, соединить руки в узел. С поворотом налево и ударом ногой в промежность повалить противника, обезоружить, перевести на загиб руки за спину, связать или конвоировать его (рис. 58).

113. Связывание противника. Свалить противника на землю и провести загиб руки за спину. Удерживая руку, просунуть колено под локоть захваченной руки и сесть на противника верхом. Поднимая блокированную коленом руку за локоть вверх, причинить боль и заставить дать другую руку, загнуть ее за спину и подвести под локоть другое колено. Плотно прижать предплечья загнутых рук своими бедрами.

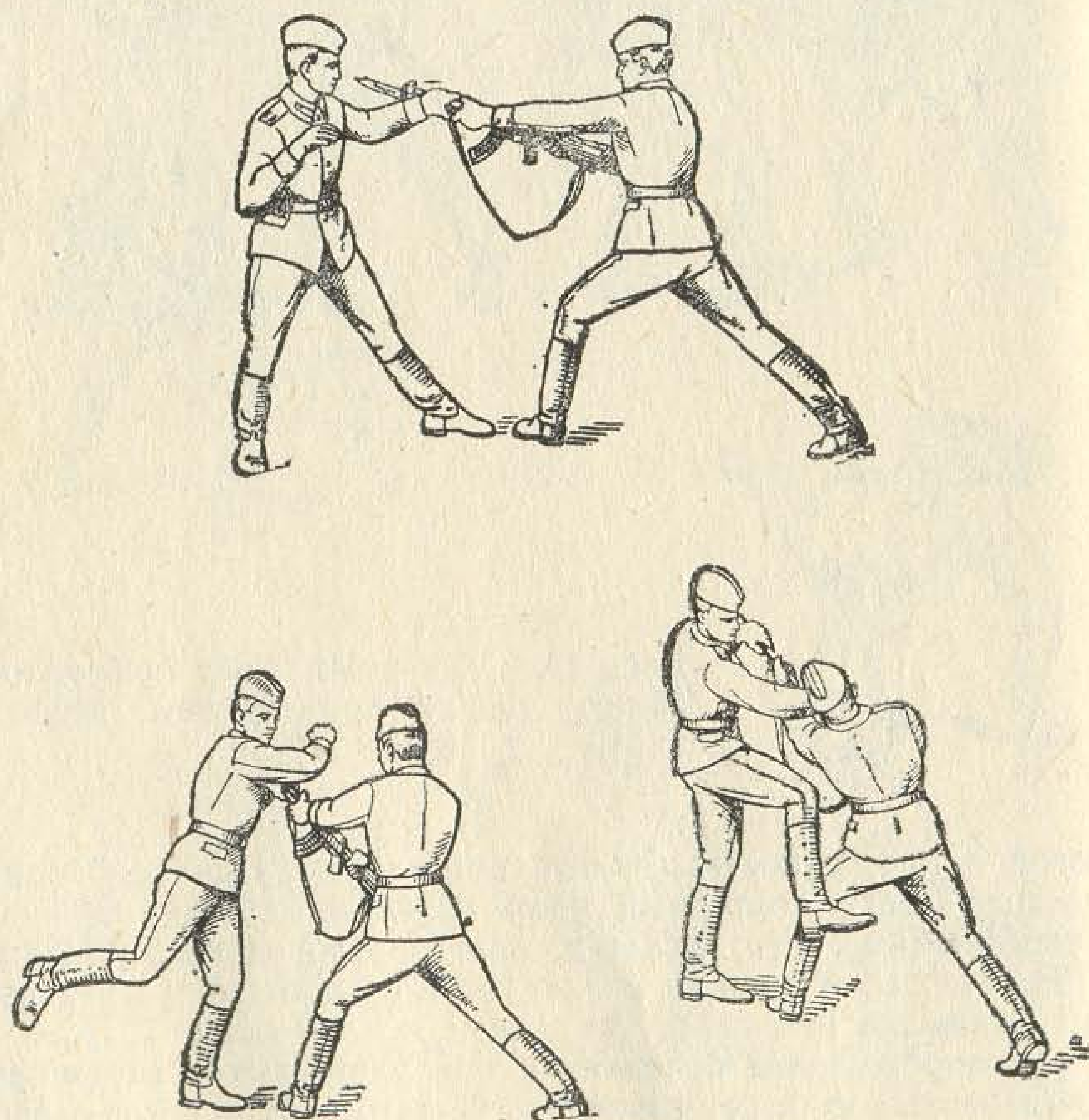


Рис. 56. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо

Веревку (поясной ремень) надеть петлей на запястье левой руки противника, перекинуть через его правое плечо под грудь, пропустить в локтевой сгиб левой руки и связать запястья обеих рук.

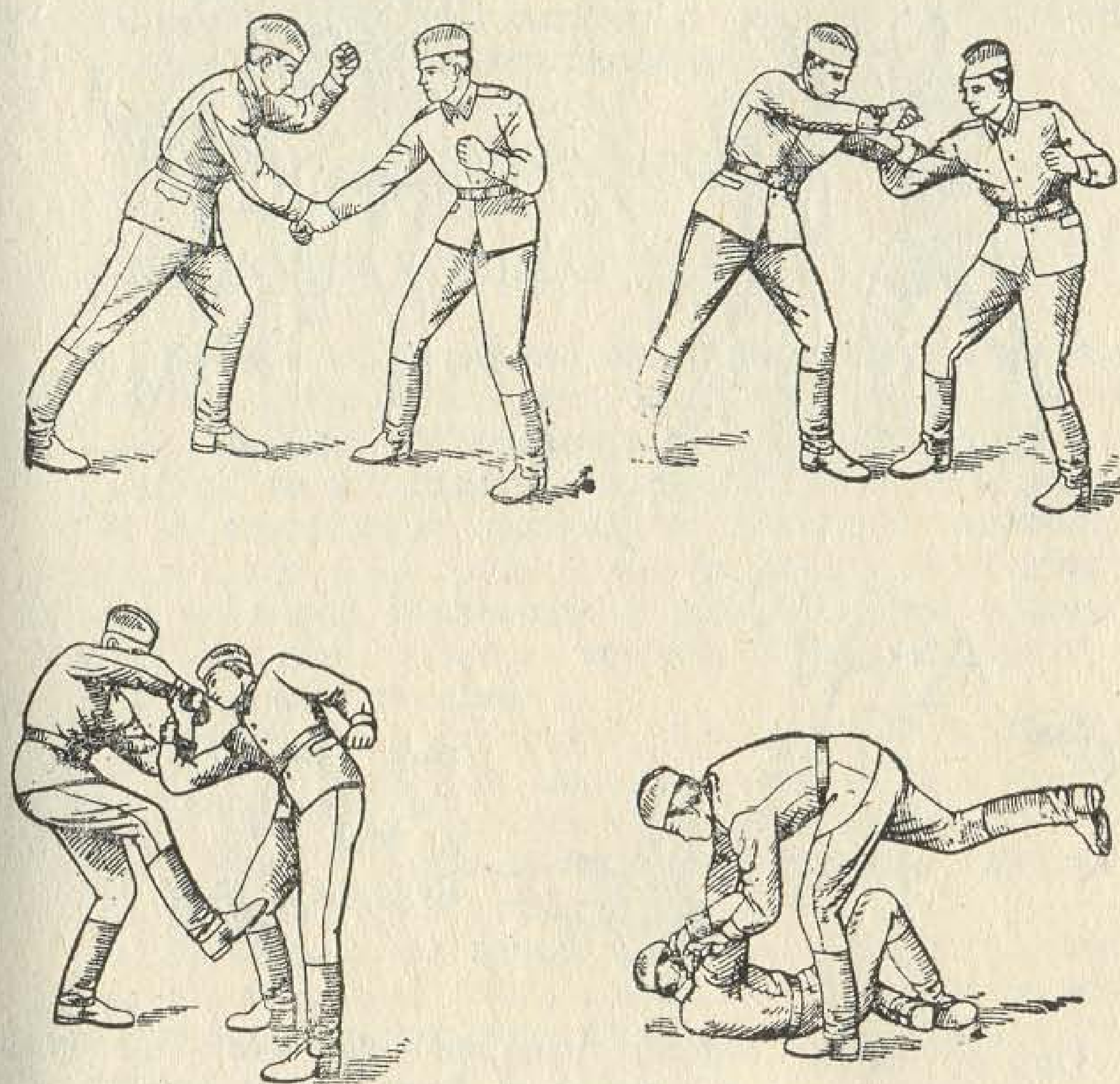


Рис. 57. Узел руки наверху

Обыск под угрозой оружия. Вынудить противника широко развести ноги, наклониться вперед и опереться о стенку или землю прямыми руками и произвести обыск.

Конвоирование. Провести загиб руки за спину, захватить за каску, волосы, одежду на противоположном плече противника, потянуть его на себя и, удерживая, заставить следовать в нужном направлении.

114. Действия с тренировочной палкой. При обучении удару прикладом (магазином) стать к обучаемому вполобо-

рота левым боком, держа палку в правой руке под плечом шаром вперед (палка с большим шаром). После удара опустить палку, пропустить обучаемого и занять первоначальное положение.

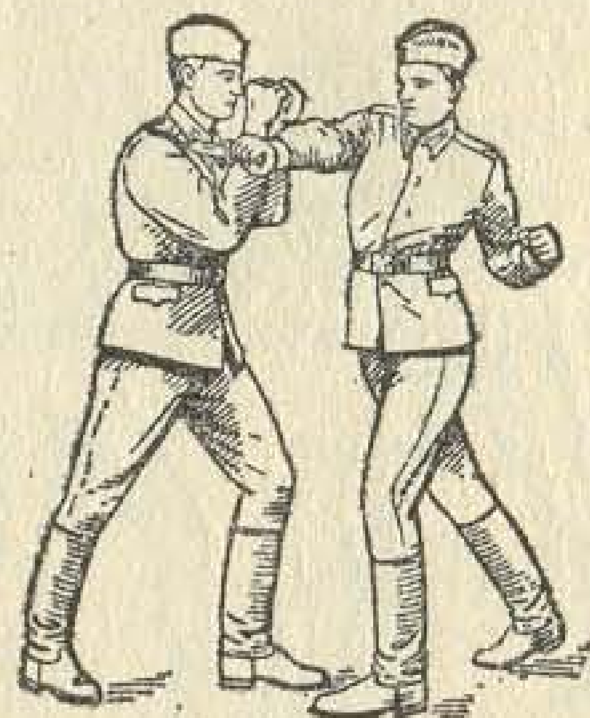






Рис. 58. Обезоруживание противника при ударе ножом наотмашь применением узла руки наверху

При обучении отбивам тренировочную палку (с малым шаром) держать в изготовке к бою шаром вперед. При тренировке в отбивах с уколами тренировочная палка держится в изготовке к бою между мишенью и обучающим.

115. Личный состав десантируемых частей и частей морской пехоты наряду с приемами комплексов № 1 и 2 дополнительно изучает приемы рукопашного боя по специальной программе.

116. В целях предупреждения травм у занимающихся руководитель занятий обязан:

— соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися при выполнении приемов боя с автоматом в движении;

— следить за правильным применением приемов страховки и самостраховки;

— применять ножи (штыки) с надетыми на них ножнами или макеты ножей, автоматов (карабинов) при обучении приемам с оружием;

— следить, чтобы болевые приемы проводились плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом «Есть» немедленно прекращались.

ПЛАВАНИЕ

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

117. Занятия по плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, прыжках в воду, оказании помощи утопающему, преодолении водных преград вплавь, на воспитание выдержки и самообладания.

118. В содержание занятий по плаванию включаются: плавание брассом на груди, вольным стилем, в обмундировании с оружием; раздевание в воде; ныряние в длину и глубину; оказание помощи утопающему в воде; прыжки в воду; подводное плавание.

119. Занятия по плаванию проводятся на специально оборудованных водоемах, водных станциях, в закрытых и открытых бассейнах при температуре воды не ниже 17°С в соответствии с указаниями по организации занятий на водной станции (приложение 10).

120. Занятия по плаванию в войсках и на флоте проводят командиры подразделений, а в военно-учебных заведениях — командиры подразделений и преподаватели физической подготовки.

В помощь им выделяются помощники из числа военнослужащих, хорошо владеющих техникой плавания и методикой обучения.

На учебных занятиях со всем личным составом подразделения изучается способ плавания брассом на груди. Военнослужащие, не умеющие плавать и проплывающие менее 25 м, выделяются в отдельную группу.

121. Обучение плаванию проводится сначала на суше, а затем в воде. Для входа в воду со стартовых тумбочек подаются команды: **«Участникам занять места»**, **«На старт»**, **«МАРШ»**. Вход в воду не умеющих плавать производится